ശ്രേയസ്

ഭാരതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനവും സാംസ്കാരികപൈതൃകവും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, അവയുടെ മൂല്യവും വ്യക്തതയും ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെതന്നെ, നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് പരിരക്ഷിക്കുകയും ജിജ്ഞാസുകൾക്ക് സൗജന്യമായി പകർന്നുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരമാണ് ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറി.

ഗ്രന്ഥശാലകളുടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും സഹകരണത്തോടെ കോർത്തിണക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ഓൺലൈൻ ലൈബ്രറിയിൽ അപൂർവ്വങ്ങളായ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്കാൻചെയ്ത് മികവാർന്ന ചെറിയ പി ഡി എഫ് ഫയലുകളായി ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇവ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ പ്രിന്റ് ചെയ്തോ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയിൽ ലഭ്യമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സൗജന്യമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വാണിജ്യപരവും മറ്റുമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി ഇവ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തീർച്ചയായും അനുവദനീയമല്ല.

ഈ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടായ ഈ പുണ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചയിതാവിനും പ്രകാശകർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയെക്കുറിച്ചും ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാനും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകാനും ശ്രേയസ് വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

http://sreyas.in

ഗോപികാവിദ്യ

ധ്യാനയോഗരഹസ്യം.

സഞ്ചാരസമാധി.



Sri Bhairavananda

Yogindranath

(Dathatreya Pitam.)

വില 2½ അണ

Krishna Vilas Printing House, Trivandrum.

ഗോപികാവിദ്യ

൧ാം.

ദിഗംബരം ഭസ്മവിലേപിതാംഗം
ബോധാത്മകം മുക്തികരം പ്രസന്നം
നിർമ്മാനസം ശ്യാമതനും ഭജേഹം
ദത്താത്രയം ബ്രഹ്മസമാധിയുക്തം.

ചരാചരാത്മകമായ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും പ്രണവസ്വരസമുല്പന്നമത്രേ. പ്രണവസ്വരമോ, അകാരം, ഉകാരം, മകാരം, അർദ്ധമാത്ര, എന്ന നാലു പാദങ്ങളോടും, പതിനാറു മാത്രകളോടും, പരാ, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമ-വൈഖരി എന്ന ചതുർവിധഭേദങ്ങളോടും കൂടിയതാകുന്നു. മററു സ്വരങ്ങൾക്ക ആധാരവും, ആശ്രയഭൂതവുമായ അർദ്ധമാത്ര സ്വാശ്രയവും, നിരാധാരവും, നിരവയവവും, തേജോനാദമയവും, സ്വയംപ്രകാശവും, ഉദയാസ്തമനവൃദ്ധിക്ഷയരഹിതവും, ശുദ്ധസത്വാത്മകവും സ്വയംഭുവും പരവുമാകുന്നു. സ്വരത്രയവും, അർദ്ധമാത്രയും, സൂര്യനും പ്രകാശവും എന്നപോലെയാണ്. സ്വരത്രയം സോമസൂര്യാഗ്നിരൂപവും സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മഭേദങ്ങളോടുകൂടിയതും ആണ്. അവ വിദ്യുച്ഛക്തിയേയും അതിശയിക്കത്തക്ക തേജോമയജ്യോതിസ്സുകളത്രേ. അവയ്ക്കു ഒന്നോടൊന്നു വേറിട്ടുള്ള ഭാവമില്ല. ഒന്നിനുള്ളിൽ മറ്റൊന്നു യഥാക്രമം ലയിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്വ

രത്രയം സൃഷ്ടിസ്ഥിതിസംഹാരശക്തികളും തൻമൂലം ഗുണത്രയത്തിന്നാധാരവും ആകുന്നു. സ്വരത്രയത്തിനു ഗുണത്രയത്തോടുള്ള സംബന്ധം, വൃക്ഷത്തിനു ഛായയോടുള്ളതുതന്നെ. രാജസഗുണം സൃഷ്ടിക്കും, സാത്വികം സ്ഥിതിക്കും, താമസം ലയത്തിനും, കാരണമായിരിക്കുന്നതിനാൽ തത്തൽ ഗുണവിശിഷ്ടമായ ശക്തികളെ ത്രിമൂർത്തികളായി ഗണിച്ചുവരുന്നു.

സ്വരോല്പന്നമായ ബ്രഹ്മാണ്ഡം ഖണ്ഡങ്ങളായിട്ടും ലോകങ്ങളായിട്ടും കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരം നാഭിമുതൽ കീഴ്പോട്ടുള്ള ഭാഗം അഗ്നിഖണ്ഡമെന്നും, നാഭിമുതൽ കണ്ഠംവരെയുള്ളഭാഗം സൂര്യഖണ്ഡമെന്നും, അതിനുപരിയുള്ള ഭാഗം സോമഖണ്ഡമെന്നും, യോഗശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഘോഷിക്കുന്നു. അഗ്നിഖണ്ഡത്തിൽ മൂലാധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം ഇവയും, സൂര്യഖണ്ഡത്തിൽ മണിപൂരം അനാഹതം ഇവയും ചന്ദ്രഖണ്ഡത്തിൽ വിശുദ്ധി ആജ്ഞ ഇവയും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആജ്ഞയുടെ അഗ്രത്തിങ്കൽ സഹസ്രദളപത്മം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ട്. (ഹംസയോഗചന്ദ്രിക. ൧-ം, ൩-ം, അദ്ധ്യായങ്ങളിലെ പടങ്ങൾ നോക്കി അറിഞ്ഞുകൊൾക)

സകല ലോകങ്ങളും ശരീരത്തിൽ കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കണ്ഠത്തിങ്കൽ ജനർല്ലോകവും അതിനുപരിഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ തപോലോകവും, ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിനു മുകളിൽ സത്യലോകവും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. (മററു ലോകങ്ങളെ ധ്യാനമാർഗ്ഗത്തിൽ അവഗണിച്ചിരിക്കുന്നു.) അധോമാത്രയെ നാശ്ലധസത്വം എല്ലാററിനും ഉപരി മൂർദ്ധാവിങ്കൽ ആനന്ദ

രാന്തരമായിസ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. കണ്ഠം മുതൽ മൂർദ്ധാവുവരെ സോപാനപരമ്പരകൾപോലെ അനേകസൂക്ഷ്മാധാരങ്ങളുമുണ്ടു്. ശരീരത്തിലെന്നപോലെ ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലും കണ്ടുകൊൾക.

പുഷ്പത്തിൽ സൗരഭ്യം എന്നപോലെ ശരീരത്തിൽ സർവ്വത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ജീവൻ ഹൃദയസംസ്ഥിതനായിട്ടു്. "ഹംസഃ" "ഹംസ" എന്നിങ്ങനെ ദിവസംതോറും ൨൧൬൦൦ സ്വരങ്ങൾ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സ്വരമാത്ര ശ്വാസത്രയേണ നാസികാദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി മാറി മാറി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. ഓരോ നിശ്വാസത്തിങ്കൽ, നാസികാഗ്രത്തിൽ നിന്നു പുറത്തു ഗമിക്കുന്നതു് നാലംഗുലവും ഉച്ഛ്വാസത്തിങ്കൽ ഉള്ളിലൊതുങ്ങുന്നത എട്ടംഗുലവും ഇങ്ങിനെ ൧൨ അംഗുലം ദൈർഘ്യം സ്വരത്തിനു വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പുറത്തേക്കുള്ള ഗമനത്തിനു പ്രാണനെന്നും, അകത്തേക്കുള്ള പ്രവേശനത്തിനെ അപാനനെന്നും പറയുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്വരം നാനാവിധ സാഹസകാര്യങ്ങളാൽ അധികം നഷ്ടമാകുന്നു, തന്നിമിത്തം ശരീരത്തിലെ ശക്തി ക്ഷയിച്ചു മനശ്ശക്തി തുലോംകുറഞ്ഞുപോകുന്നു. രോഗതാപങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു; ആയുസ്സിനു നാശം ഭവിക്കുന്നു. പ്രാണാപാനന്മാരുടെ ചലനം സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ചലനത്താൽ സംഭവിക്കുന്നതത്രെ. പ്രാണാപാനന്മാരുടെ ആയുഷ്കാനുസരണമാണു ജീവൻ ഹംസഃസ്വരത്തെ ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പുറത്തേക്കുള്ള ശ്വാസഗമനത്തി

നം അകത്തേക്കുള്ള പ്രവേശനത്തിനും രേചകപൂരകമെന്നു പറയുന്നു. ഇവ പ്രാകൃതങ്ങളാണ്.

ഉച്ഛ്വാസനിശ്വാസ രൂപമായ ഹംസസ്വരത്തിന്റെ ഉല്പത്തിസ്ഥാനം ഹൃദയമത്രെ. ഇതു ഭ്രൂമദ്ധ്യാന്തൎഗ്ഗതമാകുന്നു. വക്ഷസ്ഥലത്തിങ്കലുള്ള ഹൃദയം സ്ഥൂലവും ആത്മധ്യാനവിഷയത്തിൽ അയോഗ്യവുമാകുന്നു. സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മഭേദങ്ങളോടുകൂടിയതും രവിചന്ദ്രാഗ്നിമയവും ആയ ഈ സ്വരം ദേഹത്തിൽനിന്നു നിശ്ശേഷം പിരിഞ്ഞുപോകുന്നതത്രെ മരണം. ജീവനമോ സ്വരത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയുമാണ്. അതുകൊണ്ടു ശരീരത്തേക്കാൾ ഈ *സ്വരത്തിനാണു പ്രാധാന്യം. ജഗത്തുമുഴുവനും ഈ സ്വരത്താൽ ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അചിന്ത്യമായ ബ്രഹ്മാണ്ഡപിണ്ഡത്തിന്റെ ഉല്പത്തിസ്ഥിതിവിനാശങ്ങളെപ്പററി നമുക്കു പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം ഉണ്ടാവുന്നില്ല; കേവലം ശ്രവണജന്യമായ അറിവുമാത്രമേ ഉള്ളൂ. എന്നാൽ സ്വരാന്തർഭൂതവും പ്രാണസ്വരൂപാത്മകവും ആയ അർദ്ധമാത്രയെ കാണുന്നമാത്രയിൽ നാം ഈശ്വരജ്ഞാനസമ്പന്നരായിത്തീരുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല; സ്വയം ഈശ്വരത്വം പ്രാപിക്കയും ചെയ്യുന്നു

സ്വരജ്ഞാനാൽപരം ഗുഹ്യം സ്വരജ്ഞാനാൽപരം ധനം
സ്വരജ്ഞാനാൽപരം ജ്ഞാനം നവാ ദൃഷ്ടം നവാശ്രുതം
സ്വരജ്ഞാനരഹസ്യാത്തു ന മാന്ത്യാചിഷ്ടദേവതാ
സ്വരജ്ഞാനരതോ യോഗീ സ യോഗീ പരമോ മതഃ

ഗുണത്രയം സ്വരോത്ഭൂതമാണെന്നു് മുമ്പു പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അവയിൽ സത്വം, വിദ്യയും, ആനന്ദവും; രജസ്സ്, ദേഹാദ്യഭിമാനങ്ങൾ, കർമ്മങ്ങളിലുള്ള പ്രേരണ ഇവയും; തമസ്സ്, അവിവേകം, മോഹം, അജ്ഞാനം, ആലസ്യം ഇവകളും ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഇവയിൽ രജസ്സും തമസ്സും മായാബന്ധത്തിന്നു കാരണമായിരിക്കുന്നു. സത്വമാകട്ടെ സ്വാത്മസാക്ഷിദായകമായ വിദ്യക്കു ആസ്പദമായിരിക്കുന്നതിനാൽ നമ്മെ മോക്ഷത്തിലേക്കു വഴികാട്ടുന്നു.

നവഗ്രഹങ്ങളിൽവെച്ചു സൂര്യചന്ദ്രന്മാർക്കാണു പ്രാധാന്യം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവരുടെ ചലനമാണല്ലോ കാലത്തിന്നു കാരണമായിരിക്കുന്നതു്. മുൻവിവരിച്ച പ്രാണാപാനഗതികൾ പിണ്ഡാദിത്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ഗതികൾ തന്നെയാണു്. ഇഡാ, പിംഗള, സുഷുമ്ന എന്ന നാഡികളിൽ പിംഗല സൂര്യന്റെയും, ഇഡ ചന്ദ്രന്റെയും, സുഷുമ്ന അഗ്നിയുടെയും അധിഷ്ഠാനങ്ങളാണു്. പ്രാണൻ അകപ്പോകുന്ന സ്വരം താമസവും, തന്മൂലം വിനാശഹേതുകവും, ഉള്ളിലൊതുങ്ങുന്നതു രാജസവും തന്മൂലം സൃഷ്ടിപരവും, മദ്ധ്യേയുള്ള കുംഭകം * സാത്വികവും തന്മൂലം സ്ഥിതികാരകവും ആണെന്നറിഞ്ഞുകൊൾക. ഒരു ശ്വാസം ആണു് ഒരു പ്രാണൻ. ആറു പ്രാണൻ ചേർന്നു ഒരു പലയും, അറുപതു പലകൾ ചേർന്നു ഒരു നാഴികയും, അറുപതു നാഴിക ചേർന്നു ഒരു ദിവസവും ഉണ്ടാകുന്നു.

---

* ഇതു പ്രാകൃതകുംഭകവും കേവലകുംഭകം ഇതരവുമാണു്.

അല്പമാത്രയായ ഈശ്വരൻ കാലത്തെ അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഇരിക്കുന്ന സത്താമാത്രയെ, കാലത്തിനെ അതിക്രമിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമനുസരിച്ചു് ഉപാസിക്കേണ്ടതാണു് ന്യായം ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തവും അതാണു്.

എല്ലാഭേദങ്ങൾക്കും കാരണം കാലമാകുന്നു ഗർഭന്യായം നോക്കാം. സ്ത്രീകൾക്കു ആർത്തവം കഴിഞ്ഞ ക്ലിപ്തകാലത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന സംയോഗം ഗർഭകാരണമായിത്തീരുന്നു. ഗർഭധാരണകാലം കഴിഞ്ഞുണ്ടാവുന്ന സംയോഗമോ ഒരിക്കലും ഗർഭത്തിനു ഇടവരുത്തുന്നില്ല. ഇതുപോലെതന്നെ ജനനംമുതൽ മരണംവരെയുള്ള ഘട്ടത്തെ ശൈശവം, ബാല്യം, യൌവനം, വാർദ്ധക്യം, എന്നിങ്ങനെ വേർതിരിക്കുന്നതും കാലമാണു്. കാലമറിഞ്ഞാണല്ലൊ കൃഷിക്കാർ കൃഷിയിറക്കുന്നതും, വിത്തിട്ട ഉടനെ വയലിൽ എത്രതന്നെ ഉരംചെയ്താലും ക്ലിപ്തകാലത്തിനുള്ളിലെ മുളവരുന്നുള്ളു. ഫലമുണ്ടാകുന്നതിനു കുറെക്കാലംകൂടി കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരുന്നു. നമ്മുടെ ശത്രുവും മിത്രവും കാലം തന്നെയാണു്. സത്വഗുണപ്രധാനമായ കൃതയുഗവും, രജോഗുണപ്രധാനമായ ത്രേതായുഗവും, തമോഗുണപ്രധാനമായ ദ്വാപരയുഗവും, മിശ്രഗുണപ്രധാനമായ കലിയുഗവും, കാലകൃതങ്ങളാണു്. ഇത്ര പ്രാധാന്യമുള്ള കാലത്തിനു കാരണമായ സൂര്യചന്ദ്രന്മാർ ഇതരഗ്രഹങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു, പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്നു് പ്രത്യേകിച്ചു പറയേണ്ടതില്ലല്ലൊ.

കലിയുഗത്തിൽ സത്വഗുണം തീരെ കുറവായും, മററു ഗുണങ്ങൾ മികച്ചുമിരിക്കുന്നതനുസരിച്ചു് മനുഷ്യരുടെ സ്വ

ഭാവത്തിലും വലിയ വ്യത്യാസം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. വാസ്തവം നോക്കുന്നതായാൽ ഓരോ നിമിഷത്തിലും നാലു യുഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് അവയെ ഒരു ഗ്രഹാധിപന്റെ മഹാദശയിൽ അന്തർദ്ദശകളെന്നപോലെ കണ്ടുകൊള്ളണം. സത്വഗുണം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഈ കലിയിങ്കൽ മനുഷ്യജന്മം ലഭിക്കുന്നതിനു തപസ്വികൾപോലും ആഗ്രഹിച്ചുവെന്നും ആത്മസിദ്ധി മോക്ഷസിദ്ധി മുതലായവ ഈ യുഗത്തിൽ ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമാണെന്നും, ബുദ്ധിമാനായ ഒരു രാജാവിനെ ലഭിച്ചാൽ എന്നും കൃതയുഗസദൃശമാണെന്നും സൂക്ഷ്മദർശികൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

എന്നാൽ സത്വഗുണം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കലിയിങ്കൽ രാജസതാമസഗുണങ്ങൾ കൂടിയിരിക്കുന്ന സ്ഥിതിക്കു ഈ അഭിപ്രായത്തെ എങ്ങനെ സാധൂകരിക്കാം എന്നു ആലോചിക്കേണ്ടതാണ്. ഇപ്പോൾ കലിയുടെ കാൽഭാഗം പോലും തികഞ്ഞിട്ടില്ല. ദാരിദ്ര്യശോകരോഗാദികളും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. അജ്ഞാനം, അവിവേകം ഇവയാൽ കുഴങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യർ എങ്ങിനെ മുൻവിവരിച്ച സിദ്ധികൾ എളുപ്പത്തിൽ സമ്പാദിക്കാം? ഇതിനു ആ സൂക്ഷ്മദർശികൾ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെ ഇവിടെ വിചാരണ ചെയ്യാം.

ഗുണങ്ങൾക്കു ആധാരഭൂതവും പരാ, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമ, വൈഖരി എന്നീ ഭേദങ്ങളോടുകൂടിയതുമായ സ്വ ത്തിൽനിന്നു ലിപികളും, ലിപികളിൽനിന്നു പദങ്ങളും, പ

ഷങ്ങൾ ചെൻ വാക്യങ്ങളും, വേദമന്ത്രാദികളും, ഉത്ഭവിച്ചു. ഇവയെ പൊതുവെ അന്തസ്സാരം, ബഹിസ്സാരം, നിസ്സാരം, സർവ്വസാരം, എന്നു നാലായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ പര, അപര എന്നു ദ്വിവിധ വിദ്യകളുള്ളതിൽ ചതുർവേദങ്ങളും ശാസ്ത്രങ്ങളും അപരയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. വേദപ്രമാണങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവയെല്ലാം പരമാർത്ഥങ്ങളാണെങ്കിലും അവകളേയും വ്യന്നമോദികളേയും കാലിലെ പൊടി എന്നപോലെ തള്ളിക്കളയേണ്ടതാണെന്നും വേദങ്ങളെന്നു സാധാരണ ഗണിച്ചുപോരുന്ന ഋക്ക്, യജുസ്സ് തുടങ്ങിയ ചതുർവേദങ്ങൾ സാക്ഷാൽ വേദങ്ങളല്ലെന്നും അവ കൃത്രിമങ്ങളാണെന്നും സാക്ഷാൽ വേദം ചതുർവേദങ്ങൾക്കാധാരമായ സ്വരമാണെന്നും അതിനെ ഉപാസിച്ചു മൌനപദം പ്രാപിച്ചവരാണു മുനികളെന്നും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്. മുനികൾ തങ്ങളുടെ സാധനാവൈഭവത്താൽ ദർശിച്ചതിനെ ചതുർവേദങ്ങളാക്കി രചിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഇവക്കുപുറമെ പാണ്ഡിത്യപ്രകടനപരരായി ചിലർ എഴുതിയുണ്ടാക്കീട്ടുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങളും ചില്ലറയല്ല. ഇവയെ കണ്ടു ഭ്രമിച്ചു പലരും വഴിതെറ്റി സഞ്ചരിച്ചവരുണ്ടെന്നു പ്രമാണങ്ങളിൽ കാണുന്നു. അപരവിദ്യയെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന വേദശാസ്ത്രേതിഹാസങ്ങളും പുരാണങ്ങളും എത്രതന്നെ പഠിച്ചാലും വിശുദ്ധമായ വേദതത്വം അറിവാൻ സാധിക്കയില്ല. അതിനു വേദബീജമായ പ്രണവസ്വരത്തെ ഗുരുവിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി അഭ്യസിച്ചേ മതിയാവു എന്നും ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഘോഷിക്കുന്നു.

മുനിപ്രോക്തങ്ങളായ രഹസ്യങ്ങളെ ഗീതാരൂപത്തിൽ ഓരോ ഗുരുക്കന്മാർ ഓരോ കാലങ്ങളിൽ രചിച്ചിട്ടുണ്ടു്. വിദ്യാഗീത, ദേവീഗീത, ശിവഗീത, ഋഭുഗീത, ഭഗവദ്ഗീത ഇങ്ങിനെ പലഗീതകൾ ഇപ്പോൾ സുലഭമായിരിക്കുന്നു. അവയെല്ലാം സർവ്വശാസ്ത്രാർത്ഥസാരങ്ങളെങ്കിലും അന്തസ്സാരങ്ങളായതിനാൽ ത്യാജ്യമായ വ്യാഖ്യാംശങ്ങൾ അവയിൽ പലതുമുണ്ടെന്നു സദാഗമനവനീതമായ ശിവജ്ഞാനദീപികയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഉപനിഷത്തുകളും തത്സാരങ്ങളായ ഗീതകളും പ്രാധാന്യേന ഉപദേശിക്കുന്നതു സത്വസമ്പാദനമാകുന്നു. സത്വസമ്പാദനംകൊണ്ടല്ലാതെ നിത്യതൃപ്തി പ്രാപിക്കാനുള്ള വഴിയൊന്നും കിട്ടുകയില്ല. ജീവബ്രഹ്മൈക്യസ്വരൂപമായ ശാശ്വതാനന്ദാവസ്ഥ എന്തുപ്രയത്നം ചെയ്തും സമ്പാദിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണു്. അദ്വിതീയമായ ശുദ്ധസത്വമത്രേ ഈശ്വരൻ. വിധിപൂർവ്വകം അതിനെ ഉപാസിക്കുന്നതുകൊണ്ടു സത്വഗുണവും സർവ്വസിദ്ധിയും ലഭിക്കും. ഉപാസന എന്നതു ഈശ്വരസമീപപ്രാപ്തിയാണു. ഈശ്വരൻ ഗുണത്രയങ്ങളെയും കാലങ്ങളെയും അതിക്രമിച്ച ശുദ്ധസത്വമാകുന്നു. രാജസതാമസവൃത്തികളിലകപ്പെട്ടു ഉഴലുന്ന നമ്മുടെ മനസ്സു് അശുദ്ധവും ചഞ്ചലവുമാകുന്നു. ബുദ്ധിയോ സുഖദുഃഖസമ്മിശ്രമായ മനസ്സിന്റെ ഗതിക്കൊത്തു ഗമിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. മനസ്സു് സാഗരസദൃശവും വൃത്തികൾ തിരകൾക്കു തുല്യവുമാകുന്നു. തിരകൾ എന്നപോലെതന്നെ മനോവൃത്തികളും കാമക്രോധാദിദോഷങ്ങൾ) വായുവിന്റെ ചലനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു,

പ്രാണാപാനാദികൾക്കു ആശ്രയഭൂതമായ സ്വരം ശരീരത്തിൽ ഉച്ഛ്വാസനിശ്വാസങ്ങളായി വൎത്തിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഉപാസകന്മാർ വിരോധികളാസ്ത്തിക്കുന്നതു മനസ്സും വായുവുമത്രെ. സ്വരസന്ധാനത്താൽ സ്വരമാത്രയത്തിന്റെ അന്തരങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുകയും, അതിനോടുകൂടി ഗുണത്രയം സമാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ കാരണമായ മനസ്സും തൽകാൎയ്യമായ വൃത്തികളും അടങ്ങുന്നു അതിനോടുകൂടി ബുദ്ധിയും വിശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു.

"കുയോഗോ നാസ്തികോ വാപി
ഭവിതാ വാ കൃതാദ്യവ
പ്രാപ്തേ സ്വരബലേ ശുദ്ധേ
സൎവ്വമേവ ശുഭം ഫലം" (ശാട്ടസ്വരം)

എന്ന പ്രമാണം നോക്കുക. അതിനാൽ സ്വരാഭ്യാസം കൊണ്ടു സൎവ്വദോഷങ്ങളും നീങ്ങി പരിശുദ്ധനാകുമെന്നും ഈശ്വരവിശ്വാസമില്ലാത്തവൻപോലും വിശുദ്ധനായ്ത്തീരുമെന്നും തീൎച്ചയാണു്.

ഭക്തി.

സൎവ്വശക്തനായ ഈശ്വരങ്കൽ ഇടമുറിയാതുള്ള പ്രേമപ്രവാഹമത്രെ ഭക്തി; അന്തഃകരണങ്ങളെയീശ്വരോന്മുഖമാക്കിത്തീൎക്കുന്ന അവസ്ഥയത്രെ ഭക്തി; ഈശ്വരപാദമല്ലാതെ മറെറാരാലംബനമില്ലെന്നുള്ള നിശ്ചയാവസ്ഥയത്രേ ഭക്തി; ഇങ്ങിനെ ഭക്തിയെ ഓരോരുത്തരും വ്യാഖ്യാനിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇത്തരം ഭക്തി ഉല്പ്പോഴേ അന്തൎദ്ധപ്പെട്ടമായിരിക്കുന്നു. ആപത്തുവരുന്നകാലത്തു ഈശ്വരനെ ഭജിക്കുന്നവർ പലരുമുണ്ടായിരിക്കാം. എന്നാൽ ആപത്തു

നീങ്ങുന്നതിനോടുകൂടി അവരുടെ ഭക്തിയ്ക്ക് അവസാനിക്കുന്നു. ഇതു യഥാൎത്ഥഭക്തിയല്ല. വിഷയങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മനസ്സിനെപ്പോലെ തന്നെ ഇത്തരം ഭക്തിയും ഗുണസമ്മിശ്രമായിരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രാകൃതവും മലിനവുമാണ്. ഈശ്വരഭക്തി സത്വഗുണത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതിനാലും സത്വം ഉള്ളിലായതിനാലും സത്വഗുണസമ്പാദനത്തിനുള്ള മാൎഗ്ഗം തന്നെയാണു ഭക്തിക്കുമാൎഗ്ഗം. അതായതു സത്വസമ്പത്തു സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഭക്തിസമ്പത്തും കരഗതമാകുന്നു. ഈ ഭക്തിയത്രെ വൈകൃതവും ശുദ്ധവുമായതു്

ഭാഗവതത്തിൽ ഭക്തിമാൎഗ്ഗമെന്താണെന്നു ഉദ്ധവർ ശ്രീകൃഷ്ണനോടു ചോദിച്ചതിനു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞ മറുപടി (ഭാഗവതം ഏകാദശം ൧൯-ം ൪-ാം ശ്ലോകത്തിനു) ചുവടെ ചേൎത്തിരിക്കുന്നു

നരന്മാരുടെ ഭക്തിയോഗത്തെ ധരിക്കുന്നു
പെരികെ ഉത്സാഹമാകിയ നിസ്സംഗേന
മനനാദ്യഖിലം സന്ന്യസ്യ തല്പരായോഗ:
ദ്രുതമില്ലാതുള്ള ദ്രവ്യ ഭക്തിന്റെ വ്രതയജ്ഞ
തീൎത്ഥസ്നാനങ്ങളും യമനിയമയോഗാദി
ശാസ്ത്രപാഠങ്ങളാലും മൽഭക്തന്മാരുണ്ടായ വരാ
സാംഖ്യജ്ഞാനംകൊണ്ടും ദ്രവ്യഭക്തിന്റെ വ്രതയജ്ഞ

തീൎത്ഥസ്നാനങ്ങൾ, യമനിയമങ്ങൾ, അഷ്ടാംഗയോഗം, വേദാഗമാദികളായ ശാസ്ത്രപാരായണം ഇവയൊന്നുകൊണ്ടും ഭക്തി ഉണ്ടാകുന്നതല്ലെന്നും അതിലേക്കു ഭക്തിയോഗം അഭ്യസിച്ചേ മതിയാവൂയെന്നും കാണുന്നു. ഭഗവൽഗീത ദ്വാ

മദ്ധ്യായത്തിലും ഇതിനെപ്പററി അജ്ജുനനു ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭക്തി സിദ്ധിക്കുന്നതിനായി ഭക്തിയോഗമായ ധ്യാനയോഗമാണ ഭാഗവതം ഏകാദശത്തിംകൽ ൻ-ാമത്തു് ശ്ലോകത്തിൽ ഉത്തമം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു, അതിനെ നോക്കുക;

ഈശ്വരഃ സർവ്വഭൂതാനാം ഹൃദ്ദേശേർജ്ജുന! തിഷ്ഠതി।
ഭ്രാമയൻ സർവ്വഭൂതാനി യന്ത്രാരൂഢാനി മായയാ
തമേവ ശരണം ഗച്ഛ സർവ്വഭാവേന ഭാരത!
തൽപ്രസാദാൽ പരാം ശാന്തിം സ്ഥാനം പ്രാപ്സ്യസി
ശാശ്വതം. (ഭഗവൽഗീത)

സ്വകീയഹൃദയേ ധ്യായേദിഷ്ടദേവസ്വരൂപകം
ചിന്തയേൽ ഭക്തിയോഗേന പരമാഹ്ലാദപൂർവ്വകം
ആനന്ദാശ്രുപുളകേന ദശാഭാവഃ പ്രജായതേ
സമാധിസ്സംഭവേത്തേന സംഭവേച്ച മനോന്മനീ.

സകല ജീവികളുടെയും ഹൃദയത്തിംകൽ ഈശ്വരൻ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. താമസരാജസമായ മായാഗുണങ്ങളാൽ മനുഷ്യർ കാണുന്നില്ല. ഏതു ശ്രമം ചെയ്തും അദ്ദേഹത്തെ ആരാധിക്കുന്നതായാൽ പരമമായ ശാന്തിയും പതിയും പ്രാപിക്കുന്നതാണ്.

ആരാധിക്കേണ്ടുന്ന ഭഗവാനെ അവരവരുടെ ഹൃദയത്തിംകൽ ഇഷ്ടദേവസ്വരൂപമായി ഭക്തിയോഗേന ധ്യാനിക്കുന്നതിൽ നിന്നു പത്തു വിധ പ്രത്യയങ്ങളോടു (ബിന്ദു, നാദം, കല, ജ്യോതിസ്സ്, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, ധ്രുവം, നക്ഷത്രങ്ങൾ. ശംഖം, അതീതം, ഇവ ദശപ്രത്യയങ്ങളാകുന്നു.

കൂടിയ ആനന്ദവും സമാധിയും ഉന്മനിയും ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ഭക്തിയുണ്ടാവാനായി ധ്യാനത്തോടുകൂടിയ യോഗവും യോഗത്തോടുകൂടിയ ധ്യാനവും വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. ധ്യാനം, ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും വിഷയങ്ങളിൽനിന്നും പിൻതിരിച്ച് ഇഷ്ടദേവനിൽ ലയിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

യദി ശൈലസമം പാപം
വിസ്തീർണ്ണം ബഹുയോജനം
ഭിദ്യതേ ധ്യാനയോഗേന
നാന്യോ ഭേദഃ കദാചന (ധ്യാനബിന്ദു)

അതിനാൽ ധ്യാനംകൊണ്ടല്ലാതെ പാപമോചനം ഉണ്ടാകയില്ല. ധ്യാനം ശൈലംപോലെ വലിപ്പവും ദൈർഘ്യവുമുള്ളതുമായ പാപങ്ങളെപ്പോലും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മറുപ്രകാരത്തിൽ പാപം ഒരിക്കലും നശിക്കുന്നതല്ല. ധ്യാനം; മന്ത്രധ്യാനം, ദേവധ്യാനം, ഇങ്ങിനെ രണ്ടുവിധം ധ്യാനം—ഗുണത്രയങ്ങളനുസരിച്ചു മൂന്നു വിധം. യോഗനിഷ്ഠയിൽ അന്തർമുഖമായി നിഷ്കാമമായി പ്രണവസ്മരണത്താൽ അനുസന്ധാനം ചെയ്യുന്നതു സാത്വികധ്യാനം. യോഗനിഷ്ഠയിൽ അന്യമന്ത്രങ്ങളേയോ അന്യദേവന്മാരേയോ നിഷ്കാമമായിട്ടു ധ്യാനിക്കുന്നതു രാജസധ്യാനം; [illegible] പിന്നീടുള്ള പക്ഷം. ഇതു ഫലത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതാണ്. യോഗനിഷ്ഠയിൽ പരദ്രോഹത്തിനായി ധ്യാനിക്കുന്നതു താമസം. ഇതു വർജ്യം.

നം — ബാഹ്യം, അഭ്യന്തരം ഇങ്ങിനെ രണ്ടുവിധം. ശരീ
രത്തിൽ പുരികത്തിന്റെ നടുവിൽ ദേവനെ ധ്യാനിക്കു
ന്നതു ബാഹ്യം; അന്തർമ്മുഖമായ ഭ്രൂമദ്ധ്യസ്ഥാനം കാണു
ന്നതിനുള്ള രേചക ധ്യാനം അഭ്യന്തരവും; ആ സ്ഥാ
നത്തു കരചരണാദ്യവയവങ്ങളോടുകൂടിയുള്ള ധ്യാനം,
അന്തർമുഖത്തിൽ ബാഹ്യവുമാകുന്നു ധ്യാനസമ്പ്ര
ദായത്തിലെ പ്രധാനമായ അംഗങ്ങളെയാണു ഇതി
ൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്.

സഗുണോപാസന മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കി ക്രമേണ
നിർഗ്ഗുണോപാസനക്കു വഴി തെളിക്കുന്നു. സഗുണധ്യാ
നത്തിനു സാലംബമെന്നും, (അവയവസഹിതം) നിർഗ്ഗുണ
ധ്യാനത്തിനു നിരാലംബമെന്നും പേരുകൾ പറഞ്ഞുവരുന്നു.
നിരാലംബത്തിനു സാലംബമാശ്രയമാകുന്നു എ
ന്നാൽ മനോനിശ്ചലത്തിനും സംസാരനിവൃത്തിക്കും സാ
ലംബം പ്രയോജനമില്ലെന്നും കാണുന്നു. നിരാലംബധ്യാ
നം ശ്രേയസാധ്യമല്ലാതെയാണിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ
യോഗികൾ തന്മയധ്യാനത്തിൽ വന്നു ചേരാതെയിരിപ്പാ
ൻ തരമില്ല. അഷ്ടാംഗയോഗികളോടുകൂടിയ യോഗത്തിലും
ഹഠയോഗരാജയോഗങ്ങളിലും വെച്ചു രാജയോഗമാണു.
അത്യന്തം ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളത്, ലഘുവും സുഖസാധ്യവുമാ
ണിതു എന്ന് ത്രിപാദവിഭൂതി, നാരായണോപനിഷത്ത്
മുതലായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു

സംസാരം പെരുതുണ്ടവകളിലേചതു
ധാന്യമുള്ളതെന്നങ്ങളവർ ബോധിച്ചീടപ്പോൾ,

ഭക്തിമാർഗ്ഗമെത്രെ ശ്രേയസ്സാകുന്നതെന്നു ചൊല്ലി
പ്രസ്തുതധ്യാനമാർഗ്ഗം ചൊല്ലിത്തരു ലഘുവായും
പ്രാണവായുവെ ജയിച്ചിട്ടുതാൻ ഹൃൽപത്മാന്ത
നന്നായി വിലയിപ്പതിന്നേടെ കർണ്ണികകൾ
കാളമേഘത്തിൻനിറം മാറ്റുഞ്ഞുള്ള ദളൊട്ടം.

*　　*　　*　　*　　*

പ്രസ്തുതധ്യാനമാർഗ്ഗം ഒരുപാതാം ചോദ്യം ചെയ്യു
സത്വരം ഭഗവാനും ധ്യാനയോഗത്തെച്ചൊന്നാൻ.
സമമായുള്ളൊരാസനേ സമകായനായിരുന്ന
ന്നമലഹൃദയനായ ഹസ്തങ്ങൾ രണ്ടുമുത്സംഗത്തിൽവച്ചു
നാസാഗ്രത്തിങ്കലീക്ഷണനായി പ്രാണനേറ്റമാർഗ്ഗത്തെയും
പൂരകകുംഭകരേചകവായുക്കൾ കൊണ്ടു
ചാരാതെ വിപര്യയംകൊണ്ടു ശോധനയെ നിത്യം.
മെല്ലവേ അഭ്യസിച്ചു വിജിതേന്ദ്രിയനായി
ട്ടുള്ളിലെന്നിയെ ഹൃദ്യകന്നാളമായുള്ള
പ്രണവസ്വരമേതും താമരനൂലുപോലെ
പ്രാണനെക്കൊണ്ടുപ്രവേശിപ്പിച്ചു ചൊല്ലിപ്പിന്നെ
പ്രണവയുക്തമായ പ്രാണായാമകരണത്തെയും
വിനയത്തോടു പത്തുമഭ്യസിപ്പിച്ചു നിത്യം
ഒരുമാസത്തിനകമിങ്ങിനെയഭ്യസിച്ചു
വിരവിൽപ്രാണവായുതന്നെ ജയിതനായി
ഹൃൽപത്മമധസ്ഥമായൂർദ്ധ്വനാളമായ്മുഖം
കീഴ്പ്പോട്ടായിരിക്കുമഷ്ടപത്രമായുള്ള
പത്മത്തെ ധ്യാനിച്ചിട്ടങ്ങനെയതിൻമധ്യേ

ചന്ദ്രമകർണ്ണികത്തിൽ രവിചന്ദ്രാഗ്നികളെ
സ്മരിച്ചിട്ടഗ്നിമദ്ധ്യത്തിങ്കലെന്നുടെ രൂപം
സ്മരിച്ചീടേണമതു ധ്യാനമംഗലം കേൾക്ക

* * * *

പിന്നെയും സുസ്ഥിതമാമെന്നുടെ മൂലപത്മം
നന്നായിട്ടന്തർഭാഗേ ഭാവിച്ചതച്ചിത്തത്തെ
കുംഭകത്തിങ്കലാക്കീട്ടതിനെ നിത്യയുവാമമ
നിർമ്മലത്രേ ചലയിപ്പിച്ചീടൊല്ലാന്നുമേ ചിന്തിയാതെ

* * * * *

മേൽ വിവരിച്ചതിൽ നിന്നും ഭക്തിയോഗമായ ധ്യാനമാർഗ്ഗത്തിനുള്ള ചാരോ ക്രിയകളെ ചിന്തിച്ചു നോക്കുന്നതായാൽ ൧, പ്രാണവായുവിന്റെ ജയം. പ്രാണവായുക്തമായ* പ്രാണായാമാഭിശീലനം. ൨, പ്രാണായാമത്തിനു മുമ്പു തിർക്കായുള്ള അഭ്യാസം. ൩, കരചരണാവയവങ്ങളോടുകൂടിയ സാലംബധ്യാനം. ൪, നിരാലംബധ്യാനം ൫, സമാധി.

* തപാംസി തീർത്ഥയാത്രാശ്ച മഖദാനവ്രതാദയഃ
പ്രാണായാമസ്യ തസ്യൈതേ കലാം നാർഹന്തി ഷോഡശീം
മാനസം വാചികം പാപം കായികം വാപി യൽകൃതം
തൽ സർവം നിർദ്ദഹത്യേവ പ്രാണായാമത്രയം ശിവേ
ഹ്യേതേ ധ്മായമാനാനാം ധാതൂനാം ച യഥാ മലം
തഥേന്ദ്രിയകൃതാ ദോഷാഃ ദഹ്യന്തേ പ്രാണസ്യ സംയമാൽ
പ്രാണായാമഃ സപ്രണവമഭ്യസ്തഃ കേ; അനായാസേന പ്രാണ
ജയം (കുലാർണ്ണവം.)

പര യാമം കംഠകത്തിങ്കൽ ഈശ്വരധ്യാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ഏഴു ജന്മങ്ങളിലെ പാപങ്ങൾ നശിക്കുന്നതായിത്രിശിഖബ്രാഹ്മണോപനിഷത്തിലും, നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽകൂടി ഗമിക്കുന്ന വായു ലയം പ്രാപിക്കുന്ന സ്ഥാനത്തു ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കണമെന്നു ഉത്തരഗീതയിലും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രങ്ങൾ നല്ലതുപോലെ പരിശോധന ചെയ്യുന്നതായാൽ ഭക്തിയോഗത്തിനു മുമ്പിട്ടുനില്ക്കുന്നതു പ്രാണജയമാണെന്നും, അതിലേക്കു പ്രണവസ്വരത്തെ അഭ്യസിക്കാതെ തരമില്ലെന്നും കാണാവുന്നതാണു. ഉപാസനാമാർഗ്ഗങ്ങളൊന്നും യോഗത്തോടുകൂടാതെ വിധിച്ചുകാണുന്നില്ല. കാലത്തെ അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്ന ഈശ്വരനെ കാലത്തെ അതിക്രമിക്കുന്ന മാർഗ്ഗംകൊണ്ടല്ലാതെ ഉപാസിക്കാൻ തരമില്ല. അതിനാലാണു കാലകത്തിങ്കൽ ധ്യാനിക്കണമെന്നും അതു രേചകപൂരകാഭ്യാസംകൊണ്ടു സമ്പാദിക്കേണ്ടതാണെന്നും വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു. രേചകപൂരകമൊ പ്രണവസ്വരത്തെക്കൊണ്ടാണു സാധിക്കേണ്ടതെന്നു ധ്യാനയോഗക്രമത്തിൽനിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണു. അതിനാൽ എല്ലാററിനും ആദിച്ചുവട്ടു പ്രണവംതന്നെയാകുന്നു. അതിനെയാണു താരകമെന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നതു ഗർഭജന്മവ്യാധിജരാമരണസംസാരത്തിൽനിന്നും ത്രാണനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു താരമെന്നും അതിനെ ഉച്ചരിപ്പിക്കകൊണ്ടു പ്രാണനെ ഊർദ്ധ്വമുഖമാക്കുന്നതിനാൽ ഓംകാരമെന്നും പ്രണവമെന്നും മററും ഘോഷിക്കുന്ന പ്രണവമൊ അകാര, ഉകാര,

മകാരം, അർദ്ധമാത്രകളാണല്ലോ. അരധമാത്ര പരയും സ്വ നം ഊർദ്ധ്വഗതിയുള്ളതുമാകുന്നു. ഇതിനെയാണ ഗീതാ സാരത്തിൽ "ഗീതാമേപരമാവിദ്യാബ്രഹ്മരൂപാനസംശയഃ അർദ്ധമാത്രാക്ഷരാനിത്യാസ്വാനിർവാച്യപദാത്മികാ ചി ദാനന്ദേനകൃഷ്ണേനപ്രോക്താ സ്വമുഖതോജ്ജുനം ഗീതാദ്ധ്യാ സംപൃനഃ കൃത്വാ ലഭതേമുക്തിമുത്തമാം." എന്നു പറഞ്ഞിട്ടു ള്ളതു. ഈ പരമമായ മന്ത്രത്തെ ഗാനം ചെയ്യുന്നതത്രേഗീ താവിദ്യ, ഗായത്രിമന്ത്രവുംഇതു തന്നെയാകുന്നു. (ധ്യാനം ഗാ നവിശേഷേണക്ഷിപ്രം ജ്ഞാനപ്രദംഭവേൽ) ആത്മമന്ത്ര മെന്നും പരാപ്രാസാദമന്ത്രമെന്നു പറയുന്നതും ഇതുതന്നെ യാകുന്നു.

ധ്യാനയോഗത്തിനു പ്രണവയുക്തമായ പ്രാണായാ മം അന്തർമുഖാഭ്യാസമായി വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രാ ണായാമത്തിനുള്ള ആദ്യത്തെ സാധകം തിഴ്ച്ചക്കായ അ ഭ്യാസമത്രേ. ആ അഭ്യാസകാലത്തിനെ സഞ്ചാരസമാ ധിയെന്നു പറയുന്നു. (ഇതത്രേ കമ്മയോഗം). അതിൽ നിന്നു മനസ്സിന്റെ വിഷയനിവൃത്തി രൂപമായ ധാ രണാ സിദ്ധി ലഭിക്കുന്നു. വിഷയലമ്പടനായ മനസ്സിനെ സ്വാധീനത്തിലാക്കാതെ ഒന്നും സാദ്ധ്യമല്ല. സഞ്ചാരസ മാധി ആരൂഢസമാധിക്കു മാർഗദർശകമായിരിക്കുന്നു. ആരൂഢസമാധിയോ നിർവികല്പസമാധിതന്നെ. സഞ്ചാര സമാധിയാൽ ആഹാരസുഷുപ്ത്യാദികളേയും ശീതോഷ്ണാദിക ളേയും ജയിച്ച് ആരൂഢസമാധിക്കു യോഗ്യനായിത്തീരു ന്നു. ആയവസ്ഥയിൽ സഞ്ചാരത്തെ വജ്ജിച്ച് സ്ഥിര മായിരുന്ന് ആരൂഢസമാധിയെ പഴകേണ്ടതത്രേ. സ്വ

ഘോരസമാധിക്കു വിധിച്ചിട്ടുള്ള മാത്ര ആത്രയത്തിനുള്ള തിനെക്കാൾ ഹ്രസ്വമാണ ഈ വ്യത്യാസമല്ലാതെ മ റെറാന്നുമേയില്ല. സകല യോഗവും സമാധി പരിശീലനം കൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്. സമാധി സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ യോഗങ്ങളുടെ ഫലവും സിദ്ധിക്കുന്നു.

ഇടവിടാതെയുള്ള സഞ്ചാരസമാധിപരിശീലനംകൊണ്ടു ധ്യാനം വഴിപോലെയുറയ്ക്കുന്നു. നിശ്ശേഷം ഭ്രമമില്ലാതെയിരിക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥയാണ ധ്യാനരൂപമെന്നറിയണം. ധ്യാനത്തിന്റെ നിശ്ചിതകാലം ഒരു പൂർണ്ണദിവസവും, സമാധിക്കുള്ളതു് ൫൦ ധ്യാനകാലവുമത്രെ. ധ്യാനനിഷ്ഠയാൽ ഗുണങ്ങൾ ലയം പ്രാപിച്ചു, ക്രമേണശാന്തിയും ശാന്തിയിൽനിന്നു പ്രശാന്തിയും, പ്രശാന്തിയിൽനിന്നു പ്രദീപ്തിയും പ്രദീപ്തിയിൽനിന്നു പ്രസാദവും ഉണ്ടാകുന്നു. നാനാവിധരാഗദ്വേഷസമുത്ഭൂതങ്ങളായവാസനകളുടെ ശമനമത്രെ ശാന്തി മനസ്സിന്റെ വൃത്തികൾ അടങ്ങുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രശാന്തി. പ്രശാന്തിയുണ്ടാകുമ്പോൾ ദിവ്യകാന്തി ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ബുദ്ധിക്കും സിദ്ധിക്കുന്നു. അങ്ങിനെയുള്ള പ്രദീപ്തിയാൽ മനസ്സിന്റെദോഷം നിശ്ശേഷം നീങ്ങി ബുദ്ധിക്കു ഏകാഗ്രതയുണ്ടാകുന്നതത്രെ പ്രസാദം. ഈ അവസ്ഥയാണ മനോബുദ്ധിയോഗത്തിന്റെ ആദിപ്പടിയെന്നറിയണം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മലമൂത്രാദികളുടെ ദുർഗന്ധവും നിശ്ശേഷം മാറാവുന്നതാണ്.

* (ധ്യാനയോഗത്തിന്റെ പ്രഥമപാദം സിദ്ധിച്ചാലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്നു)

പരിശുദ്ധമായ മനസ്സു ബുദ്ധിയോടു ലയിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ബുദ്ധിയും പരിശുദ്ധമാകുന്നു പരിശുദ്ധമായ ബുദ്ധി ചിത്തത്തിനോടു ലയിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ഉന്മനീയവസ്ഥ സിദ്ധിക്കുന്നു. ഈ ഉന്മനിയവസ്ഥയിങ്കൽ ഉണ്ടാകുന്ന ധ്യാനവിസ്മൃതിയാണു സമാധി എന്നറിയണം. ഉന്മനിഅവസ്ഥയിൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിങ്കൽ ജ്യോതിസ്സു പ്രകാശിക്കുന്നു. ഇതിനെ സത്യജ്യോതിസ്സെന്നു പറയുന്നു. ശുദ്ധസത്വം അതിന്റെ അന്തർഭാഗത്താണ്. സത്യജ്യോതിസ്സ് സ്ഫുരിക്കുമ്പോൾ നേത്രങ്ങളുടെ ഉന്മീലനനിമീലനങ്ങൾ നശിച്ചു സ്ഥിരദൃഷ്ടി ലഭിക്കുന്നു അപ്പോൾ ദേശകാലഭേദം കൂടാതെ പ്രകാശിക്കുന്ന സത്യമല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ദൃഷ്ടിഗോചരമാകുന്നില്ല. ഭൂമിയുടെ അന്തർഭാഗത്തുള്ളതും ആകാശാന്തർഭാഗത്തുള്ളതും ഈ യുക്തൻ

* ന തസ്യ രോഗോ ന ജരാ ന മൃത്യുഃ
പ്രാപ്തസ്യ യോഗാഗ്നിമയം ശരീരം
ലഘുത്വമാരോഗ്യമലോലുപത്വം
വർണ്ണപ്രസാദഃ സ്വരസൗഷ്ഠവഞ്ച
ഗന്ധഃ ശുഭോ മൂത്രപുരീഷമല്പം
യോഗപ്രവൃത്തിം പ്രഥമാം വദന്തി.

ഉപനിഷത്ത് ഛഥ

കാണുന്നു. ഇവനാണു സാത്വസിദ്ധൻ. ഇവനാണ് ബ്ര
ഹ്മവിദ്യയുടെ രഹസ്യം അറിയുന്നവൻ, ഇവനത്രെ അ
ന്തർഭൂമികളെ കാണുന്നവൻ, ഇവനാണ് യഥാർത്ഥമായ
ബ്രഹ്മനിഷ്ഠക്കു അർഹൻ.

ബ്രഹ്മനിഷ്ഠക്കു മൂലാധാരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന
അപാനശക്തിയെ ഉണർത്തി സ്വാധിഷ്ഠാനത്തിൽ മൂന്നു
പ്രാവശ്യം ചുഴററി, മണിപൂരവും അനാഹതവും കടന്നു,
വിശുദ്ധിയിൽ പ്രാണനെ നിരോധിച്ചിട്ടു ആജ്ഞയിങ്കൽ
ധ്യാനിക്കണം. ത്രിമാത്രാ സ്വരൂപൻ താനാണെന്നു നാ
ദാ ന്യാനിച്ചുകൊണ്ടു അധോനാദത്തിനെ മൂലാധാരത്തി
ങ്കൽ നിന്നും ശുദ്ധസ്പടികതുല്യമായ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലേക്കു
നയിക്കണം. ഇപ്രകാരം സദാ സമാധിനിഷ്ഠയിലിരിക്കു
ന്നവനാണ് മഹാത്മാവ്. ഇപ്രകാരമുള്ള സമാധിനിഷ്ഠ
യിൽ നിന്നുള്ള വേർപാടു തന്നെ അയാളുടെ ജനനമെ
ന്നും അതിന്റെ പുനഃപ്രാപ്തിയെ മരണമെന്നും പറഞ്ഞു
വരുന്നു. ഈവിധസമാധിനിഷ്ഠ ഒന്നുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രാ
രബ്ധവശാലുള്ള ജനനമരണങ്ങളെ നിശ്ശേഷം നശിപ്പി
ച്ച് തന്മയത്വം പ്രാപിക്കുന്നു. അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധിപൂ
ർവകമായ ജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ച് യോഗക്ഷേമം പ്രാപി
ച്ചവനല്ലാതെ ബ്രഹ്മത്വം പ്രാപിക്കുന്നതല്ലെന്നു ശ്രീശ
ങ്കരപാദർ- ആദിയായ സമസ്ത മഹാത്മാക്കളും പറഞ്ഞി
രിക്കുന്നു. ഐശ്വര്യസിദ്ധിപര്യന്തം യോഗവിധി
യെന്നും അതിനുപരി ജ്ഞാനവിധിയെന്നും പറയുന്ന
ഈ സിദ്ധികൾ, സാധികൾക്കു വാസനയില്ലാത്ത കേവ

ന കൂടിയുമുണ്ടാകുന്നതാണെന്നും അതുകൾ ഭഗവാന്റെ വിഭൂതികളാണെന്നും ഒരു ജീവന്മുക്തനു ഈ സിദ്ധികൾ ഇല്ലെങ്കിൽ വെറും സംസാരിയാണെന്നു വിചാരിക്കണമെന്നും ഉപനിഷത്തുകളിൽ വിസ്തരിച്ചുകാണുന്നു. ശാസ്ത്രജ്ഞാനം കർമ്മജീവനമാണ്. ഈ തത്വം ഗീത രണ്ടാമദ്ധ്യായത്തിൽ നിന്നു കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

സഞ്ചാരസമാധിപരിശീലനക്രമം.

നാസാപുടദ്വയങ്ങളിൽ കൂടി ഗമിക്കുന്ന ഉച്ഛ്വാസനിശ്വാസാന്തർഭൂതമായ അർദ്ധമാത്രയായ ജീവസ്വരത്തെ യോഗമുദ്രയോടുകൂടി ഹംസനാളമായ കണ്ഠനാളത്തിൽ ഇരുകാണിച്ചുതരുന്ന രീതിയിൽ ആരോഹണമവരോഹണമെന്നപോലെ പരിശീലിക്കകൊണ്ടു സ്വരം തിര്യക്കായി ഊർദ്ധ്വമുഖമായി പശ്ചിമ മാർഗ്ഗത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു ഇതത്രെ വൈകൃതമാർഗ്ഗം. പശ്ചിമമാർഗമനുസരിക്കാതെ ബന്ധമോചനം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാവുന്നതല്ല. (ലഭ്യം സൽഗുരുകാരുണ്യാത്തിര്യഗ്യോഗസ്സുദുർലഭം ശുശ്രൂഷയാ ചഭക്ത്യാ ച. ജിജ്ഞാസവിനയാന്വിത നാകൃതേ മോക്ഷമാർഗസ്യ പ്രദീപം പശ്ചിമംവിനാ,)

അധസ്ഥശക്തികളെല്ലാം ഊർദ്ധ്വം നയിക്കകൊണ്ടു ഇതിനെ ഊർദ്ധ്വാമ്നായമെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഗച്ഛൻതിഷ്ഠൻ സദാകാലം
വായുസ്വീകരണം പരം
സർവ്വകാലപ്രയോഗേന
സഹസ്രായുർഭവേന്നരഃ

(ഉത്തരഗീത -വ്വ ൩-ാം അദ്ധ്യായം)

നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും സദാകാലവും പരി ശീലനം ചെയ്യണമെന്നു ഉത്തരഗീതയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കു ന്ന തത്വമിതത്രെ. ഇതിനെ ശാംഭവിവിദ്യയെന്നും അജ പാവിദ്യയെന്നും മൂലവിദ്യയെന്നും ഖേചരിവിദ്യയെന്നും പ ലനാമധേയങ്ങളെക്കൊണ്ടു ഘോഷിച്ചിരിക്കുന്നു.

അഭ്യാസത്താൽ ശ്വാസത്തിന്റെ നാസാരന്ധ്ര വഴി ക്കുള്ള ഗതി നിലച്ചു്യും സുഷുമ്നാനാഡികൾപോലെ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ആരോഹണമായ രേചകം സുഷുമ്നയിലുള്ള വിദ്യുച്ഛക്തിയായ കുണ്ഡലിനിയെ ഉണ ർത്തി ഊർദ്ധ്വഗാമിയായി ഓരോരന്ധ്രങ്ങളേയും ഗ്രന്ഥികളേ യും മുറയ്ക്കു കാണിച്ചും കടന്നും ദ്വാദശാന്തവും ഷോഡശാ ന്തവും പ്രാപിക്കുന്നു. വൈഖരിമധ്യമയിലും മധ്യമ മധ്യ മധ്യമയിലും പശ്യന്തിയിലും യഥാക്രമം ലയിച്ചു പരയിൽ ലയം പ്രാപിക്കുന്നു. ആരോഹണമായ രേചകംകൊണ്ടു സർവ്വപാപങ്ങളും നശിച്ചു് യോഗിയായിത്തീരുന്നതാണു്. രേചകംകൊണ്ടു അന്തർമുഖത്തിങ്കൽ കുംഭകം ഭവിക്കുന്നു. രേചകത്താൽ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽ ഗമിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം ഇഡാപിംഗലകളിൽ കൂടി ഗമിക്കാതെ ത്രാസി ന്റെ നാക്കുമുനയെന്നപോലെ ചലനമില്ലാതെ സുഷുമ്ന യിൽ സ്ഥിരമായി നില്ക്കുന്ന അവസ്ഥയാണു കുംഭകം. ഇ ടയ്ക്കുള്ള പരിശീലനം ഹേതുവായിട്ടു് രേചകപൂരകവിവ ർജ്ജിതമായ കേവലകുംഭകം വഴിയാകുംവണ്ണം ഉറയ്ക്കുന്നു. സാധകത്തിൽ പല ബാഹ്യലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ടാകും. അന്ത ർമുഖമായ യോഗപരിശീലനത്തിനു ബാഹ്യലക്ഷ്യങ്ങ

ളിലുള്ള ധാരണ. വിശേഷമാണ് ബാഹ്യലക്ഷ്യങ്ങളെല്ലാം മിഥ്യാജ്ഞാനങ്ങളാണ്; അവയെ തടുക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായവും കൂടി ഗുരുവിങ്കൽനിന്നു ആദ്യമായി മനസ്സിലാക്കണം; ബാഹ്യലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്നും പ്രതിനിവൃത്തമാകുമ്പോൾ ശിരോമധ്യാന്തർഭാഗത്തിങ്കൽ ആകാശലക്ഷ്യം ശോഭിക്കുന്നു. ആകാശത്തിൽ മിന്നൽ എന്നപോലെ പ്രകാശം ആ കായാകാശത്തിങ്കൽ ലയിക്കുന്നു. ഭൂമിയിലുള്ള മലിനവായുക്കൾ ഏതുപോലെ ആകാശസൂര്യനെ ബാധിക്കുന്നില്ലയോ അതിന്മണ്ണം ഈ യുക്തന്റെ കർമ്മങ്ങൾ ഒന്നും തനിക്കു ബന്ധങ്ങളല്ല. ക്രമേണ അഭ്യാസംകൊണ്ടു ഭ്രൂമധ്യം പ്രാപിക്കുമ്പോളാണ് സത്യജ്യോതിസ്സിനെ കാണുന്നത്. ഈ കാഷ്ഠലയോടനയന മാർഗ്ഗമധ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. പലരും സമാധിശീലിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ദേവയാനപിതൃയാന മാർഗ്ഗങ്ങളെ അഗ്നി ധൂമപ്രകാരങ്ങളെ ഭേദിജനിക്കുന്ന ഹൃദയപത്മപൃഷ്ഠങ്ങളെയോ കാണാതെ കേവലം കുങ്കുമം ചുമക്കുന്ന കഴുതകളെപ്പോലെ വർത്തിക്കുന്നു. ഇതത്രേ കയോഗസാധകഫലം.

ഓരോ രേചകൊപരിഞ്ഞവരവർക്കിഷ്ടമുള്ള ദേവനെ സകരണാവയവങ്ങളോടുകൂടി സ്ത്രീരൂപമായോ പുംരൂപമായോ നപുംസകമായോ നിഷ്കളമായോ ധ്യാനിക്കാം. അന്തർമുഖരേചകത്താൽ മുൻ പറയപ്പെട്ട ശ്വാസനഷ്ടം പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. രോഗനാശവും ആയുർവൃദ്ധിയും വിക്കുന്നു. പ്രകൃത്യാ ഉള്ളതിൽനിന്നും അതിവിശിഷ്ടമായ പ്രത്യേകശക്തിബലം മനസ്സിനു സിദ്ധിക്കുന്നു. (The mind becomes elcetrified). ധ്യാനിക്കപ്പെടുന്ന രൂപം

ഉള്ളിൽ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഛായ എന്നപോലെ കണ്ടുതുടങ്ങും, ക്രമേണ ഛായയേയും പരിത്യജിച്ചുകൊള്ളണം. അല്ലെങ്കിൽ നിത്യമായ സ്വയംജ്യോതിസ്സിനെ കാണുന്നതല്ല. സഞ്ചാരസമാധി ൧൩ വർഷവും, ആരൂഢസമാധി ൧൨ മാസവുമത്രേ പ്രാണാപാനന്മാരുടെ ബന്ധനത്തിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മനസ്സ് നിരന്തരപ്രയോഗത്താൽ ക്രമേണ ലയം പ്രാപിക്കുന്നതാണ്. കാട്ടിലെ ദുഷ്ടമൃഗങ്ങളേപ്പോലും ക്രമേണ പാട്ടിലാക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് ഇതു് സാദ്ധ്യമല്ലെന്നു വരുന്നതല്ല. ചന്ദ്രജ്യോതിസ്സിനെ സൂര്യജ്യോതിസ്സിലും സൂര്യജ്യോതിസ്സിനെ അഗ്നിജ്യോതിസ്സിങ്കലും ലയിപ്പിച്ച് അർദ്ധമാത്രാത്മാവിങ്കലുപാസിക്കുവാൻ ഇതത്രെമാർഗ്ഗം. സർവ്വവ്യാധികളും പാപവും കാര്യകാരണങ്ങളാണ്. ത്രിദോഷങ്ങൾ സോമസൂര്യാഗ്നിമയങ്ങളാണെന്നു സുശ്രുതാദ്യാചാര്യന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അകാര, ഉകാര, മകാരമായ സോമസൂര്യാഗ്നിമയങ്ങളായ ശക്തികളുടെ വ്യക്തിഭാവംകൊണ്ടു യോഗാമൃതം സിദ്ധിക്കുന്ന ദോഷവൈഷമ്യം തടയപ്പെടുമെന്നു പ്രത്യേകിച്ചു പറയണമെന്നില്ലല്ലോ. ഇതിനാലത്രെ നരോഗോ മരണം തന്ദ്രാ ന നിദ്രാ ന ക്ഷുധാതൃഷാ.....എന്നു യോഗജ്ഞന്മാർ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് അകാര ഉകാര മകാരമായ ശക്തികളുതന്നെ ആദിമദ്ധ്യാന്തശക്തികളെന്നും ത്രിമൂർത്തികളെന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. മുൻപറഞ്ഞ പരാവിദ്യാപരിശീലനംഹേതുവായിട്ടു് എല്ലാ ദേവന്മാരും പ്രസാദിക്കുന്നതാണ്. എല്ലാ ദേവന്മാരും പരയെത്തന്നെ ഉപാസിക്കുന്നു. എല്ലാ ദേവന്മാരുടെ പ്രസാദംകൊണ്ടും പര പ്രസാദിക്കുന്നതല്ല.

എണ്ണയിൽ നനച്ച ഒരു തിരി കത്തിച്ച കെട്ടത്തി കത്തി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മറെറാരു തിരിയുടെ ചുവട്ടിൽ പിടിച്ചാൽ ധൂമകമ്പിവഴി അഗ്നി കടന്നു അടിയിലത്തെ തിരി തനിയെ കത്തുന്നതുപോലെ അകാരം, ഉകാരം, മകാരം, ഇവയെ തമ്മിൽ ലയിപ്പിച്ച അർദ്ധമാത്രാത്മാവിങ്കൽ ഉപാസിക്കകൊണ്ടു പത്മസൂത്രത്തിനെക്കാൾ നിർമ്മലമായ പ്രണവസ്വരംവഴി അർദ്ധമാത്രാത്മകമായ പരിശുദ്ധസ്വഭാവും പരാശക്തിയും തന്മയത്വേന ധ്യാതാവിനെ പ്രാപിക്കുന്നു.

മേല്പറഞ്ഞ ആത്മമന്ത്രസാധനത്താൽ ആത്മലോകപ്രാപ്തിഉണ്ടാകുന്നതാണത്രെ സ്വാരാജ്യസിദ്ധി. ദേഹമത്രേക്ഷേത്രം; ഹംസസ്വരമത്രെമന്ത്രം; അതിന്റെ അനുസന്ധാനമത്രേ പൂജ; ഹൃദയഗ്രന്ഥിഭേദനമത്രേ ക്ഷേത്രപ്രവേശം; ആത്മദർശനമത്രെ ദൈവദർശനം. യഥാർത്ഥമായമാർഗ്ഗത്തെ പഠിപ്പിക്കാതെ വീണ്ടും വീണ്ടും ക്ഷേത്രനിർമ്മാതാക്കളായ കർമ്മഠന്മാരാണു ലോകത്തു ജാത്യഭിമാനങ്ങളേയും അയിത്ത ബാധകളേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതു. ഈ പരാവിദ്യ ശവമാംസ ഭുക്കുകളായ ചണ്ഡാലന്മാർക്കും ഉപാസിക്കാവുന്നതാണ്. നേരം പോക്കായിട്ടെങ്കിലും സകല സമയങ്ങളിലും ഇതിനെ പരിശീലിക്കുന്നതായാൽ നാസ്തികനും ആസ്തികനാകുന്നതാണ്. ക്ലേശതരമായ സാധനങ്ങളും ശാസ്ത്രീട്ടത്തവും ഇല്ല. ഇതിനു പ്രത്യേക സമയമോ സ്ഥലമോ ക്ലിപ്തമില്ല. ഒരുമാസം കൊണ്ടു അഭ്യാസം സുലഭമായി ഭവിക്കുന്നതാണു. അതിനാൽ ഈ പരാ

വിദ്യയുടെ രഹസ്യങ്ങൾ ഗുരുമുഖത്തു നിന്നും മനസ്സിലാക്കി അന്തർമ്മുഖമായി പരിശീലനം ചെയ്താൽ ബീജാംകുരന്യായമനുസരിച്ച് ശക്തിയും യോഗചക്ഷുസ്സും സത്വഗുണവും സത്വസിദ്ധിയും ഉണ്ടാകുന്നതിനു സംശയം തെല്ലുമില്ല. ഈ അഭ്യാസത്തിനു ശാംഭവി ഖേചരി ഭൈരവി ഇത്യാദികളായ നയനക്ലേശകരമായ പരിശീലനങ്ങൾ ഒന്നും ആവശ്യമില്ല പരിശീലനത്തിങ്കൽ മുദ്രകൾ ഓരോന്നും തനിയേ വശമാകുന്നതാണ്. കുരുടനും ചെകിടനും മുടവനും രോഗിക്കും എന്നുവേണ്ട ഏതു അവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കും ഏതു ദേശത്തിലുള്ളവർക്കും ജാതിവ്യത്യാസമെന്യേ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്

സ്വരത്തിൽനിന്നാണ് പ്രപഞ്ചോല്പത്തി. ഗുണങ്ങൾ, വാസനകൾ, പ്രാണാപാനന്മാർ, ജീവൻ, ബുദ്ധി, ചിത്തം, അഹംകാരം ഇവകളോടുകൂടിയ ദേഹവും, സ്വരത്താൽ തന്നെ; വേദവും സ്വരത്താൽ തന്നെ; സംസാരവും സ്വരത്താൽ തന്നെ; സ്വരം ഒന്നുകൊണ്ടു ലയംപ്രാപിക്കുന്നു. അങ്ങിനെയുള്ള സ്വരം അകാരം ഉകാരം മകാരം അർദ്ധമാത്ര ഇവയിൽ മുൻപറഞ്ഞ മൂന്നും അധോഗതിഫലപ്രദവും അർദ്ധമാത്ര ശുദ്ധവും നിത്യവും ശാശ്വതവും പരമം സ്വയം ഊർദ്ധ്വഗതിയുള്ളതും സ്ഥിരവും ആകകൊണ്ടു ജന്മനാശത്തിനു അനുഷ്ഠിക്കത്തക്കതും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു ഈ വിദ്യ കാലാന്തരത്തിൽ നഷ്ടമായിപ്പോയിരുന്നു എന്നുള്ള വാസ്തവം ഭഗവൽഗീത ൮-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ നിന്നും മറ്റു ഗ്രന്ഥങ്ങളാലും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ചിലർ പ്രാണനെ ജയി

ക്കണമെന്നും, ചിലർ മനസ്സിനെ ജയിക്കണമെന്നും റ്റും പ്രതിവാദങ്ങൾ ലോകത്തിൽ സദാ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എല്ലാററിന്നും കാരണഭൂതമായ പ്രണവമൊന്നുകൊണ്ടു വിധിപോലെ പ്രവൎത്തിക്കുന്നതായാൽ ലാഘവത്തിൽ സൎവ്വവും ജയിക്കാവുന്നതാണു്. ഒരുകാൎയ്യപ്രാപ്തിയ്ക്കു സാമം, ദാനം. ഭേദം, ദണ്ഡം, ഇങ്ങിനെ ചതുരുപായങ്ങളാണല്ലൊ വേണ്ടതു്. യോഗവിദ്യയിലും അങ്ങിനെ ൪ ഉപായങ്ങളുള്ളതിൽ പരിശുദ്ധമായസാമം പരാവിദ്യാ പരിശീലനമത്രെ. ഈ പരാവിദ്യാപരിശീലനത്തിന്റെ അഭിവൃദ്ധിയിലെ താരതമ്യം യോഗിയുടെ ദാനവും, ദണ്ഡവും ആയി യഥാക്രമം സിദ്ധിക്കുന്നതാണു്. യോഗവിദ്യയിലെ തത്വങ്ങളും യോഗവും യോഗശാസ്ത്രങ്ങൾ നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാകുന്നതല്ലാ. ഗുരുവിങ്കൽ നിന്നും രഹസ്യം മനസ്സിലാക്കിപ്രവൎത്തിക്കണം. അനേക തത്വങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഹംസയോഗചന്ദ്രിക എന്ന ഗ്രന്ഥംകൊണ്ടുമാത്രം യോഗരഹസ്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണു്.

അനന്ത്യാസധ്യാനം (കുംഭകത്തിംകലട്ടോളുള്ള ധ്യാനം) കൊണ്ടു പ്രാണജയമോ കുംഭകമോ സിദ്ധിക്കുമെങ്കിൽ പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നമെന്നും കുംഭകത്തുംകൽ ധ്യാനിക്കണമെന്നും വിധിക്കുവാനിടയില്ല. വെറും ധ്യാനംകൊണ്ടു കിട്ടുന്നകുംഭകം പ്രാകൃതവുംക്ഷണഭംഗുരപ്പവുംമിഥ്യയുമാകുന്നു. കേവല കുംഭകസിദ്ധിക്കു വൈകൃതമാഗ്ഗത്തെ തന്നെ ആ

ശ്രയിക്കേണ്ടതാകുന്നു അധഃശക്തിയെ ഊർദ്ധ്വംനയിപ്പിക്കു ബഹിർഗ്ഗമിക്കുന്ന ശക്തികളെ അന്തർമ്മുഖമാക്കിത്തീർക്കുക, ഈ വിധ വ്യത്യാസങ്ങളോടു കൂടിയിരിക്കുന്നതാണു വൈകൃതമെന്നറിയണം. വൈകൃതവിധി ദുർല്ലഭവും രഹസ്യവുമാണ്.

യോഗത്തിനു വിരോധികളായ കാമക്രോധാദിദോഷങ്ങളെ യോഗം ഒന്നുകൊണ്ടല്ലാതെ മററു വിധത്തിൽ ജയിക്കുവാൻ തുനിയുന്നതായാൽ ഒരു ആളിന്റെ സാഹസങ്ങളെല്ലാം സമുദ്രത്തിലെ ഓരോ തിരകളും എണ്ണി എണ്ണി ജീവിതംകഴിച്ചുകൂട്ടുന്നതിനോടൊക്കും. അങ്ങിനെയുള്ള സാഹസകർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ട് കാമക്രോധാദികൾക്കു ആധാരഭൂതമായ ശക്തി ജിതമാകുന്നില്ല. സൂക്ഷ്മതത്വം മനസ്സിലാക്കാതെ ചിലർ പഴത്തിനുപകരം തൊലിതിന്നുന്നുണ്ട്. തൊലിതിന്നുതീർന്നിട്ടു പിന്നീടാണു പഴംതിന്നേണ്ടതെന്നു വാദിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. ഈ കൂട്ടർ താനും കെട്ടു അന്യരേയും കെടുക്കുന്നു. അവരുടേമേൽ കൊലപാതകത്തിനുള്ള കുററത്തിൽ കൂടുതൽ കുററം ചുമത്തേണ്ടതുണ്ടു. ബാഹ്യമായധ്യാനം അന്തർമ്മുഖാഭ്യാസത്തിനു വിരോധമാകുന്നു. ബാഹ്യാഭ്യന്തരം രണ്ടും പരസ്പരശത്രുക്കളാണ്. ബാഹ്യം രാജസതാമസസമ്മിശ്രമാണ്; അവിവേകകാര്യങ്ങൾക്കിടിപ്പെട്ടവുമാണ് അന്തർമ്മുഖമായ യോഗനിഷ്ഠ ആ

ദ്ധ്യമായി സമ്പാദിച്ചു കൊള്ളണം. യോഗനിഷ്ഠകൂടാതെ മന്ത്രം ജപിക്കുവാൻവിധിയില്ല. അന്യമന്ത്രോപാസനയ്ക്കും കുംഭകം വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിലേക്കായി മൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസത്തിനെ കയററി ഇറക്കുന്നതു പ്രാണായാമമല്ലാ. എല്ലാ മന്ത്രങ്ങളും ഹംസമദ്ധ്യസ്ഥമാക്കിജപിക്കണം. ജപത്തിനേക്കാൾ ധ്യാനം കോടിഗുണമെന്നും അന്യമന്ത്രങ്ങൾക്കും ദേവന്മാക്കും സ്വയമെചൈതന്യമില്ലെന്നും ചൈതന്യമായ ആത്മമന്ത്രത്തോടു സംഘടിപ്പിച്ചു സാധിക്കാത്തപക്ഷം സിദ്ധിക്കുന്നതല്ലെന്നും കാണുന്നു.

പലരുംവിധിഹീനമായി മന്ത്രങ്ങളെ ചവ്വുന്നു ചെയ്തു ജന്മനാശത്തെ വരുത്തുന്നു. ഹംസയോഗചന്ദ്രിക ൧-ാമതദ്ധ്യായത്തിൽ ഇതിനെപ്പററി വിസ്തരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മന്ത്രവും ദേവനുംതമ്മിൽ വണ്ടും സ്വരവുംപോലെയാണ്. വണ്ടിന്റെ സ്വരത്തിനെ ആസ്പദമാക്കി വണ്ടിനെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതുപോലെ സ്വരാനുസന്ധാനത്താൽ ആത്മദേവനെകണ്ടുപിടിക്കുമ്പോൾ സ്വരം ഇല്ലാതാകുന്നു. ധ്യാനംകൊണ്ടു ആത്മദർശനസിദ്ധിയെ പ്രാപിക്കുന്നതാണ് ജ്ഞാനം. എപ്പോൾ പ്രാപിക്കുമോ അപ്പോൾ ഗാനവും

* പൂജാഹോമമസ്ത്രാചാരതപസ്തീർത്ഥവ്രതാദികാ
മന്ത്രാഗമാദിരഹിജ്ഞാനം തത്വഹീനസ്യ നിഷ്ഫലം
മന്ത്രാർത്ഥം മന്ത്രചൈതന്യം യോനിമുദ്രാം ന വേത്തിയ:
ശതകോടി ജപേനാപി തസ്യസിദ്ധിർന ജായതേ
മനോന്മനീശക്തിവാന്യത്രശക്തിരന്യത്രമാതൃത.
നസിദ്ധ്യതിവരാരോഹേ ലക്ഷകോടിജപാദപി.

ധ്യാനവുമില്ല. കുംഭകം സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ രേചകപൂരകം രണ്ടും ഇല്ല: (ആത്മാനാത്മതത്വത്തെയും അന്യദേവന്മാരെയും ഉപാസിക്കാനുള്ള സൂക്ഷ്മതത്വങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥം "മന്ത്രരഹസ്യതത്വപ്രകാശം" എന്ന പേരോടകൂടി അച്ചടിച്ചുവരുന്നുണ്ടു

ചിലർ കലിയുഗത്തിങ്കൽ കീർത്തനംകൊണ്ടു ഭഗവൽപ്രീതിവരുമെന്നു നിശ്ചയിക്കുന്നു. കലിയെയും കലിസഭയെയും ജയിച്ചിരിക്കുന്നവർ സർവ്വദാ കീർത്തനംകൊണ്ടു സന്തുഷ്ടിയെ പ്രാപിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ തത്വം അവർ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. കലി=കാലം; കലിസഭ=കാമക്രോധാദികൾ, ഇവയെ വിധിപൂർവ്വംജയിച്ച നാരദൻ, ധ്രുവൻ, ഹനുമാൻ, വിഭീഷണൻ, പ്രഹ്ലാദൻ, മുതലായ മഹാത്മാക്കൾ ഇന്നും ചിരംജീവികളായി ഉപാസിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെയിരിക്കുന്നു ചിലർ വിധിപോലെ ശരീരത്തെ യോഗാഗ്നിയിങ്കൽ ദഹിപ്പിച്ചു ലയം പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിലർ മൂർദ്ധാവിനെ യോഗബലംകൊണ്ടു ഭേദിച്ചു സത്യലോകം പ്രാപിച്ചു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. വിധിഹീനമായ ശരീരപതനം കാണപ്പെട്ടാൽ അയാൾ യോഗഭ്രഷ്ടനത്രെ.

ജീവബ്രഹ്മൈക്യയോഗം താരകം അമനസ്കം ഇങ്ങിനെ രണ്ടായിപിരിച്ചിട്ടുള്ളതിനു താരകത്തിൽ തന്നെ മൂർത്തിതാരകം അമൂർത്തിതാരകം ഇങ്ങിനെ രണ്ടു ഭേദങ്ങളുണ്ട്. മനസ്സിനു നിശ്ചലാവസ്ഥ ലഭിക്കുന്നതുവരെയുള്ള രൂപധ്യാനം തന്നെ മൂർത്തിതാരകം. ഉപരി സഹസ്രദളകർണ്ണികാമദ്ധ്യമായബുദ്ധിഗുഹയിങ്കൽ ജ്വലജ്ജ്യോതിർദ്ദർശനപര്യന്തം താരകമെന്നു പറയുന്നു. തദുപരി അമനസ്കം മഹർഷി

വേദ്യവുമത്രെ. പൂർവ്വാമ്നായമായമന്ത്രയോഗവുംദക്ഷിണാ മ്നായമായ ഭക്തിയോഗവും പശ്ചിമാമ്നായമായ കർമ്മ യോഗവും, ഉത്തരാമ്നായമായ ജ്ഞാനയോഗവും ഊർ ദ്ധ്വാമ്നായമായ പരാ വിദ്യ ഒന്നുകൊണ്ടു സുസാദ്ധ്യവും മററുവിധത്തിൽ ശീലിക്കുന്നതായാൽ ദുസ്സാദ്ധ്യവുമാകുന്നു

ഈ പുസ്തകം 22-ാമത്തു വശത്തു വിസ്തരിച്ചിട്ടുള്ള സ ഞ്ചാരസമാധി ശീലിച്ച് ആധാരനിദ്ര ശീതോഷ്ണാദികളെ ജയിച്ച് ആരൂഢസമാധി ശീലിക്കണം.

യോഗാമൃതരസം പീത്വാ വായുഭക്ഷഃ സദാ സുഖീ
യമമഭ്യസതെ നിത്യം സമാധി മൃത്യുനാശകൃൽ

ഉത്തരഗീത ശ്ലോകം ൩൦

യോഗാമൃതപാനം ചെയ്തു വായുഭക്ഷകനായി സുഖിയായി പ്രാണസംയമനം തുടരണം സഞ്ചാരസമാധിക്കു ഉമാദീ ക്ഷയെന്നും ആരൂഢസമാധിക്കു ശിവദീക്ഷയെന്നും പറയ പ്പെടുന്നു. ശിവദീക്ഷപൂർത്തിയായ യോഗിക്കു സൂര്യരശ്മിയി ങ്കലൊ ചന്ദ്രരശ്മിയിങ്കലൊ ജലത്തിംകലോ ഛായകാണുന്ന തല്ല. ഇതത്രെ യോഗസിദ്ധിയുടെ ലക്ഷണം. ഭക്തനും, യോഗിയും,ഹംസനും,യോഗജ്ഞാനിയും ഈ യോഗിതന്നെ യെന്നറിയണം. അർജ്ജുനന്നു ശ്രീകൃഷ്ണൻ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ള തും ശ്രീരാമന്നു അഗസ്ത്യമുനി ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതും സ കലമുനിഗണങ്ങളാൽ ഉപാസിക്കപ്പെട്ടതുമായ ഗീതാവി ദ്യയുടെ വൈഭവം ഗീതാഭ്യാസികൾക്കല്ലാതെ പരിഭാഷ കന്മാർക്കറിവാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

അക്ഷരാഭ്യാസം ഉള്ളവർക്കും ഇല്ലാത്തവർക്കും ഒരുപോ ലെ വിധിക്കപ്പെട്ട ഈ വിദ്യയെ ദാനം ചെയ്യുന്നതിന്നു ഗ്ര ന്ഥകർത്താവു സന്നദ്ധനാകുന്നു

അധികം താമസിയാതെ ഇതിലേക്കു വിദ്യാലയങ്ങ ളും സ്ഥാപിക്കുന്നതാണ്. ശുഭം

യോഗശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ.

1 ഹംസയോഗ ചന്ദ്രിക
2 ഗോപികാവിദ്യ
3. അന്തർമ്മുഖ പ്രാണായാമ
   രഹസ്യം, കല്പവിധി
4 മന്ത്രരഹസ്യതത്വപ്രകാശം
   പ്രകാശം, ഒന്നാം ഭാഗം
5 ,, ൨-ാം ഭാഗം
6 രസചന്ദ്രിക (രസായനവിധി
   (വൈദ്യന്മാൎക്കും യോഗികൾക്കും
ഉപയോഗ യുക്തം. സത്വപാതനക്രിയകൾ.
   സിന്ദൂരം, ഭസ്മം, ചുന്ന, മെഴുക, etc.)
7. ഹംസയോഗ ചന്ദ്രിക
   (൨-ാം ഭാഗം)
8 അഗസ്ത്യമുനിയുടെജീവചരിത്രം

§ മേൽപറഞ്ഞ പുസ്തകങ്ങൾ വളരെ ചുരുക്കം പ്രതികൾ മാത്രമെയുള്ളൂ. ആവശ്യക്കാർ മുൻകൂട്ടി അപേക്ഷ അയക്കേണ്ടതാകുന്നു.

അപേക്ഷിക്കേണ്ടും മേൽവിലാസം:—

1. ററി. എസ്സ്. ശങ്കരനാരായണയ്യർ,
പത്മവിലാസം തെരുവ്.
കോട്ടക്കകം, തിരുവനന്തപുരം.

2. ജി. കുഞ്ഞുകൃഷ്ണപിള്ള, വടക്കവിളാകത്തുവീട്,
പാതിരികരിമുറി, വഞ്ചിയൂർ
പേട്ട അഞ്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം.